

# JURNAL EDUHEALTH

Volume 5 Nomor 2, September 2015

Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Postseksio Sesarea* di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang

Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014

Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi (*Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition*)

Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara

Pengetahuan Ibu *Primigravida* Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang

Gambaran Hemoragic Post Partum Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemi Ruang Ponak RSUD Kabupaten Jombang

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang

Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi

Diterbitkan oleh :  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

Jurnal EduHealth	Vol. 5	No. 2	Hal. 82-157	Jombang September 2015	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	---------------------------	-------------------

## DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian <i>Postpartum Blues</i>  <b>Diah Ayu Fatmawati</b>	82 - 93
2.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu <i>Postseksio Sesarea</i> di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang  <b>Wiwiek Widiatie</b>	94 – 101
3.	Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014  <b>Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulandari, Ninik Azizah</b>	102 – 108
4.	Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi ( <i>Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition</i> )  <b>Nur Yeny Hidajaturrokhmah</b>	109 – 122
5.	Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara  <b>Yessi Aria Puspita</b>	123 – 130
6.	Pengetahuan Ibu <i>Primigravida</i> Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya  <b>Ninik Azizah</b>	131 – 136
7.	Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang  <b>Mukhoirotin, Zulfa Khusniyah, Lina Susanti</b>	137 – 141
8.	Gambaran <i>Hemoragic Post Partum</i> Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemia di Ruang Ponek RSUD Kabupaten Jombang  <b>Nurul Hikmah, Dian Puspita Yani</b>	142 – 147
9.	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang  <b>Dewi Triloka Wulandari, Siti Roudhotul Jannah</b>	148 – 153
10.	Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi  <b>Donny Triwahyudi</b>	154 – 157

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU POSTSEKSIO SESAREA DI RUMAH SAKIT UNIPDU MEDIKA JOMBANG

**Wiwiek Widiatie**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang,  
e-mail: wiwiekwidiatie@gmail.com

### ABSTRAK

Setiap pembedahan seperti seksio sesarea pasti menimbulkan nyeri. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Penatalaksanaan untuk nyeri diantaranya menggunakan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis adalah teknik relaksasi nafas dalam. Tetapi di Rumah Sakit lebih menekankan penggunaan obat analgesik. Padahal penurunan intensitas nyeri lebih efektif jika dikombinasikan antara penatalaksanaan farmakologis dengan non farmakologis. Penelitian ini bertujuan menganalisa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperiment dengan pendekatan *one group pre-post tes design*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 10 responden yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data diperoleh dengan melakukan observasi kepada ibu post seksio sesarea yang memenuhi kriteria penelitian kemudian ditabulasi dan diprosentasekan dalam bentuk tabel, selanjutnya diolah dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian dengan uji statistic *wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,003$  :  $H_1$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.

Melihat hasil di atas, maka perawat sebagai *educator* disarankan lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam memberikan *health education* pada pasien post seksio sesarea tentang cara menurunkan intensitas nyeri dengan menggunakan pendekatan non farmakologis.

**Kata kunci :** Teknik relaksasi nafas dalam, Penurunan intensitas nyeri, dan Ibu post seksio sesarea

### ABSTRACT

Every surgery such as Caesarean section would cause pain. Pain is a sensory and emotional experience that is unnecessary due to damage to the actual or potential tissue. Pain management including the use of non-pharmacological and pharmacological approaches. Non-pharmacological approaches are breathing in relaxation techniques. But, in the Hospital more emphasis is the usage of analgesic drugs. The reduction of pain intensity would be more effective if combined between the treatment of pharmacological and non pharmacological. This study aims to analyze the effect of deep breathing relaxation techniques to decrease the intensity of pain in women post Caesarean section.

The design study is a pre-experiment with approaches one group pre-post test design. The respondents in this study, amounted to 10 respondents were taken with a consecutive sampling technique. Data obtained with the observation post Caesarean section to mothers whom the

*study criteria, presented and tabulated in table form for further processing by using the Wilcoxon test with a significance level of  $p < 0,05$ . The results with the Wilcoxon test statistic shows the value of  $p = 0,003$ ;  $H_1$  accepted. So it can be concluded that there are influences between breathing in relaxation techniques to decreasing the intensity of pain toward women post Caesarean section in the Unipdu Medika Hospital Jombang.*

*Looking at the results of the above, then the nurse as an educator suggested further improve the quality of health services in providing health education to patients post-caesarean section on how to decreasing the intensity of pain using non-pharmacological approaches.*

**Key words:** *deep breathing relaxation techniques, decreasing of pain intensity, and woman post Caesarean section*

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang actual atau potensial. Nyeri yang dirasakan seseorang mempunyai rentang nyeri yang berbeda-beda dari satu orang ke orang lainnya<sup>1</sup>. Rasa nyeri ini dapat timbul akibat trauma fisik yang disengaja atau tidak disengaja. Salah satu trauma fisik yang disengaja yaitu luka operasi seksio sesarea. Seksio sesarea itu sendiri adalah suatu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan syarat dinding rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram.<sup>2</sup>

Pada pasien yang mengalami kehamilan dan persalinan tidak normal kebanyakan dilakukan seksio sesarea. Indikasi dilakukan seksio sesarea diantaranya karena adanya panggul sempit *absolute*, tumor jalan lahir yang menimbulkan obstruksi, stenosis serviks atau vagina, plasenta previa, disporposi sefalopelvik, rupture uteri membatat, kelainan letak dan gawat janin.<sup>2</sup>

Sejak tahun 2006 angka kejadian seksio sesarea di Amerika Serikat meningkat hingga 24-30%. Peningkatan ini juga terjadi di Indonesia. Angka kejadian seksio sesarea di Indonesia menurut data survey nasional pada tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau sekitar 22,8% dari seluruh persalinan.<sup>3</sup> Data yang didapatkan dari data rekam medis Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang tahun 2010 didapatkan data bahwa angka kejadian seksio

sesarea sebanyak 269 dan pada tahun 2011 didapatkan data angka kejadian seksio sesarea sebanyak 480. Sampai saat ini pun angka kejadian seksio sesarea masih meningkat. Peningkatan ini diduga disebabkan karena teknik dan fasilitas operasi bertambah baik, operasi berlangsung lebih aseptis, teknik anastesi bertambah baik, kenyamanan pasca operasi, dan lama rawat yang bertambah pendek. Di samping itu morbiditas dan mortalitas maternal dan prenatal dapat diturunkan secara bermakna. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang pada bulan Oktober 2012 diambil 5 responden dan semua responden mengalami nyeri  $\pm$  2-3 jam setelah pemberian obat analgesik, dengan durasi nyeri sekitar 15-20 menit.

Setiap pembedahan pasti menimbulkan berbagai keluhan dan gejala, dimana salah satu keluhan yang sering dikemukakan adalah nyeri. Nyeri pasca bedah dapat mengakibatkan terjadinya respon stress sehingga akan menimbulkan peningkatan laju metabolisme dan curah jantung, kerusakan respon insulin, peningkatan produksi kortisol dan retensi cairan<sup>1</sup>. Namun sayangnya belum banyak hal yang diketahui dan dikelola dengan baik tentang penatalaksanaan nyeri, padahal perawat menghabiskan lebih banyak waktunya bersama pasien yang mengalami nyeri dibanding tenaga profesional kesehatan lainnya dan perawat mempunyai kesempatan untuk membantu menghilangkan nyeri dan efeknya yang membahayakan.<sup>1</sup>

Perawat dapat mengatasi nyeri post seksio sesarea baik secara mandiri maupun secara kolaboratif dengan menggunakan dua pendekatannya itu pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis. Pendekatan farmakologis merupakan pendekatan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi nyeri. Sedangkan pendekatan non farmakologis merupakan pendekatan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri yang meliputi, stimulasi dan massage kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi syaraf elektrik transkutan, distraksi, imajinasi terbimbing, hipnosis, dan teknik relaksasi nafas dalam.<sup>1</sup> Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan untuk merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri.

Upaya yang telah dilakukan oleh pihak rumah sakit yaitu pemberian obat analgesik untuk menurunkan nyeri. Namun, walau upaya ini telah dilakukan ternyata masih ada saja pasien yang mengeluhkan nyeri. Mungkin salah satu penyebabnya karena dalam penatalaksanaan nyeri perawat lebih menekankan pada pemberian analgesik dan belum melakukan intervensi keperawatan seperti pembelajaran teknik relaksasi nafas dalam. Akibatnya, ketika efek analgesic menurun atau hilang maka sensasi nyeri akan dirasakan oleh pasien. Padahal teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan oleh klien untuk mengontrol nyeri yang dirasakan, walaupun tingkat keefektifannya masih belum ada angka pasti. Karena hal inilah maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain dalam penelitian ini pra eksperimen dengan

rancangan penelitian *one group pra-post test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.<sup>4</sup> Populasi semua ibu post seksio sesarea Di RSUD pengambilan sampel dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 10 orang yang memenuhi sampel, yaitu ibu post seksio sesarea yang bersedia menjadi responden, post seksio sesarea hari kedua dan post seksio sesarea yang menggunakan obat analgesik. Variabel independent : teknik relaksasi nafas dalam dan dependent : intensitas nyeri ibu post seksio sesarea, perolehan data dengan cara observasi (pengamatan yang dilakukan secara langsung) skala nyeri pasien. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang mulai Nopember 2012 sampai dengan Mei 2013. Setelah dilakukan pengumpulan data dengan cara observasi langsung pada responden, kemudian masing-masing variabel yang diteliti diberi skor 4 untuk nyeri ringan, 3 untuk nyeri sedang, 2 untuk nyeri berat dan 1 untuk nyeri sangat berat. Dengan ketentuan : nyeri ringan bila nilai skala nyeri 1-3, nyeri sedang bila skala nyeri 4-6, nyeri berat bila nilai skala nyeri 7-9, dan nyeri sangat berat bila nilai skala nyeri 10. Pembacaan hasil pengolahan data diinterpretasikan sebagai berikut : 100 % (seluruhnya); 76-99 % (hampir seluruhnya); 51-75 % (sebagian besar); 50 % (setengah); 26-49 % (hampir setengahnya); 1-25 % (sebagian kecil) dan 0 % (tidak satupun).<sup>4</sup> Selanjutnya dilakukan analisa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan pengambilan keputusan jika  $p < \alpha$  :  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea dan jika  $p > \alpha$  :  $H_1$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea.

## HASIL PENELITIAN

Data umum dalam penelitian mencakup karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan dan pengalaman seksio sesarea, yaitu :

**Tabel 1.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pasien di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Umur Pasien (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	< 20	1	10
2	20-35	5	50
3	>35	4	40
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi umur responden menunjukkan bahwa prosentase umur responden setengahnya pada rentang umur 20-35 tahun sejumlah 5 responden (50%), sedangkan umur responden sebagian kecil pada rentang umur < 20 tahun sejumlah 1 responden (10%).

**Tabel 2.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan pasien di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	SD	3	30
2	SMP	5	50
3	SMA	1	10
4	Perguruan Tinggi	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa prosentase pendidikan responden setengahnya SMP sejumlah 5 responden (50%), sedangkan sebagian kecil pendidikan responden Perguruan Tinggi sejumlah 1 responden (10%) dan SMA sejumlah 1 responden (10%).

**Tabel 3.**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengalaman seksio sesarea pasien di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Pengalaman Seksio Sesarea	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Seksio Sesarea 1	6	60
2	Seksio Sesarea 2	3	30
3	Seksio Sesarea 3	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa prosentase pengalaman seksio sesarea responden sebagian besar mempunyai pengalaman SC 1 kali sejumlah 6 responden (60%), sedangkan sebagian kecil responden mempunyai pengalaman SC 3 kali sejumlah 1 responden (10%).

Data khusus dalam penelitian ini yang mencakup intensitas nyeri ibu post seksio sesarea sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam dan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang, yaitu :

**Tabel 4.**

Distribusi nyeri post seksio sesarea sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Kategori Intensitas Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	2	20
3	Berat	6	60
4	Sangat berat	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
		Mean = 2.00	
		SD = 0.667	

Berdasarkan pada tabel 4 di atas memberikan gambaran bahwa sebelum pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

menunjukkan nilai mean = 2,00 dan standart deviasi = 0,667 yang artinya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sejumlah 6 responden (60%) serta sebagian kecil mengalami nyeri sangat berat sejumlah 2 responden (20%) dan nyeri sedang sejumlah 2 responden (20%).

**Tabel 5.**

Distribusi nyeri post seksio sesarea setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Kategori Intensitas Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	1	10
2	Sedang	7	70
3	Berat	2	20
4	Sangat berat	0	0
Jumlah		10	100
		Mean = 2.90	
		SD = 0.568	

Berdasarkan pada tabel 5 di atas memberikan gambaran bahwa setelah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai mean = 2,90 dan standar deviasi 0,568 yang artinya sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sejumlah 7 responden (70,00 %) dan sebagian kecil dalam keadaan nyeri ringan sejumlah 1 responden (10,00 %)

**Tabel 6.**

Distribusi pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang 2013

No	Kategori Intensitas Nyeri	Sebelum Perlakuan	%	Setelah Perlakuan	%
1	Ringan	0	0	1	10
2	Sedang	2	20	7	70
3	Berat	6	60	2	20
4	Sangat berat	2	20	0	0
Jumlah		10	100	10	100

Mean = 2.00	Mean = 2.90
SD = 0.667	SD = 0.568
$\rho = 0.003$	

Berdasarkan pada tabel 6 di atas memberikan gambaran bahwa pada saat sebelum pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai mean = 2,00 dan standar deviasi 0,667, ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sejumlah 6 responden (60,00 %) serta sebagian kecil dalam keadaan nyeri sangat berat sejumlah 2 responden (20,00 %) dan nyeri sedang sejumlah 2 responden (20,00 %). Sedangkan setelah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai mean = 2,90 dan standar deviasi 0,568 yang artinya sebagian besar responden dalam keadaan nyeri sedang sejumlah 7 responden (70,00 %) dan sebagian kecil dalam keadaan nyeri ringan sejumlah 1 responden (10,00 %), selain itu bila dilihat dari tabel 4.6 diatas terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  pada saat setelah dilakukan relaksasi nafas dalam diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,003, ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas nyeri ibu post seksio sesarea sebelum teknik relaksasi nafas dalam

Intensitas nyeri pasien post seksio sesarea di Rumah Saki Unipdu Medika Jombang sebelum perlakuan sebagian besar mengalami nyeri berat sejumlah 6 responden (60%). Salah satu aspek yang menjadi pertimbangan karena dipengaruhi oleh usia, pendidikan dan

pengalaman sebelumnya. Berdasarkan tabel 1 di atas memberikan gambaran bahwa prosentase usia pasien setengahnya berada pada rentang 20-35 tahun sejumlah 5 responden (50%). Menurut Priharjo (1993), toleransi terhadap nyeri meningkat sesuai dengan pertumbuhan usia. Usia mempengaruhi respon terhadap nyeri karena semakin bertambahnya usia maka pemahaman terhadap nyeri akan bertambah sehingga responden akan berupaya untuk mengatasi nyeri yang sedang dialaminya.<sup>4</sup>

Sedangkan berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pendidikan pasien sebagian besar SMP sejumlah 5 responden (50%). Menurut Notoatmodjo (2003), semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi atau semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai baru yang diperkenalkan. Tingkat pendidikan mempengaruhi sikap kooperatif individu, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah individu untuk menerima informasi baru sehingga individu lebih bisa bersikap kooperatif dan dapat terbentuk mekanisme koping yang adaptif.

Mengenai pengalaman sebelumnya yang ikut serta berhubungan dengan intensitas nyeri dapat ditunjukkan pada tabel 3 di atas yang memberikan gambaran bahwa prosentase pengalaman seksio sesarea pasien sebagian besar mempunyai pengalaman seksio sesarea 1 kali sejumlah 6 responden (60%). Menurut Priharjo (1993), jika seseorang belum pernah mengalami nyeri luka post seksio sesarea maka dirinya akan merasa bahwa nyeri itu sangat berat, tetapi jika sebelumnya pernah mengalami nyeri luka post seksio sesarea maka orang tersebut akan lebih berbeda dalam merespon nyeri yang dialaminya. Pengalaman sebelumnya mempengaruhi persepsi

terhadap nyeri, karena pada responden yang belum mempunyai pengalaman seksio sesarea akan cenderung merasakan nyeri yang hebat dibandingkan dengan responden yang telah pernah melakukan seksio sesarea pada kelahiran sebelumnya.<sup>5</sup>

## **2. Intensitas nyeri ibu post seksio sesarea setelah teknik relaksasi nafas dalam**

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa intensitas nyeri pasien post seksio sesarea setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang terbanyak adalah nyeri sedang sejumlah 7 responden (70%). Whalley (2008) mengungkapkan bahwa relaksasi pernafasan yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman.<sup>6</sup> Smeltzer & Bare (2002) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan.<sup>7</sup> Penurunan intensitas nyeri tersebut bisa disebabkan karena responden telah fokus pada pelaksanaan relaksasi nafas dalam sehingga dapat meningkatkan suplai oksigen kedalam sel tubuh yang akhirnya dapat mengurangi stress dan menurunkan intensitas nyeri yang dialami responden. Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi penurunan intensitas nyeri yang dialami responden diantaranya penggunaan obat analgesik. Obat analgesik dapat menghambat produksi prostaglandin dari jaringan yang mengalami trauma atau inflamasi, yang akan menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus yang menyakitkan sehingga persepsi terhadap nyeri akan berkurang dan terjadilah penurunan intensitas nyeri.



### 3. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea

Dari data-data yang ada pada tabel 6 membuktikan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan nyeri berat sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan nyeri sedang yang artinya ada penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Hasil uji statistic *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  pada kelompok perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,003, ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin.<sup>7</sup> Hormon endorfin merupakan substansi sejenis morfin yang berfungsi sebagai penghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghasilkan impuls. Pada saat tersebut, endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang.<sup>8</sup>

Penurunan intensitas nyeri yang dialami oleh responden dikarenakan oleh peningkatan fokus terhadap nyeri yang dialami responden beralih pada pelaksanaan relaksasi nafas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi tersebut akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri yang akhirnya menyebabkan intensitas nyeri

yang dialami responden berkurang. Selain itu, penurunan intensitas nyeri responden juga dipengaruhi oleh terapi farmakologis dengan penggunaan obat analgesik. Obat analgesik dapat menghambat produksi prostaglandin dari jaringan yang mengalami trauma atau inflamasi, yang akan menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus yang menyakitkan sehingga persepsi terhadap nyeri akan berkurang dan terjadilah penurunan intensitas nyeri. Dari hasil uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,003$ , ini berarti rasa nyeri yang dialami responden mulai berkurang.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang sebelum teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri berat sejumlah 6 responden (60 %).
2. Intensitas nyeri ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang setelah teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sejumlah 7 responden (70 %).
3. Analisa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea menggunakan program SPSS 16 dengan uji statistic *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  hasil yang diperoleh adalah  $p = 0,003 \rightarrow 0,003 < 0,05$  yang artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Brunner & Suddarth., 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono., 2007. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Arini, 2008. *Seksio Sesarea*. (Online), ([http://www.idi.com/info\\_seksio20%sesarea/](http://www.idi.com/info_seksio20%sesarea/)., diakses tanggal 10 Desember 2011. Pukul 14.00 WIB)
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Priharjo, R., 1993. *Perawatan Nyeri, pemenuhan aktivitas istirahat*. Jakarta : EGC.
- Whalley, J., 2008. *Panduan Praktis bagi Calon Ibu : Kehamilan & Persalinan*. Alih Bahasa : Purnama, Meilina. Jakarta : BIP.
- Smeltzer & Bare., 2002. *Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8 Vol. 1*. Alih bahasa : Agung Waluyo. Jakarta : EGC.
- Andreana, 2006. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. (Online) (<http://rentalhikari.wordpress.com/teknik-relaksasi-nafas-dalam/>., diakses tanggal 11 Desember 2011. Pukul 20.00 WIB)